



COUPE FORMATION NIVEAUX 2 ET 3, SAISON 2011-2012

ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES

MAIN LIBRE

Les 10 éléments techniques suivants sont à intégrer dans le ML qui sera présenté aux 2 étapes de la Coupe Formation niveaux 1 et 2. Ils sont issus du répertoire ; un élément a été choisi par « objectif d'acquisition ».

Ils doivent être clairement visibles dans la chorégraphie afin de ne pas mettre en difficulté les évaluateurs et ainsi ne pas pénaliser la gymnaste.

OBJECTIFS D'ACQUISITION	VARIABLES D'ACQUISITION	REFERENCE ELEMENT	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements	Ondes et mobilités du haut du corps : <ul style="list-style-type: none">• Dos• Buste• Colonne• Bassin• Tête	E4	A genoux : petite circumduction en arrière	A genoux : Circumduction complète
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement	Éléments techniques pas de base	E7	Glissade en première	Glissade en 3^{ème}, changée.
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)	Equilibres simples éléments de base	E11	Equilibre retiré au genou, à pied plat par 1^{ère}	Equilibre retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3^{ème}
Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotations externe et interne	Equilibres avec petite amplitude	E15	Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°	Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°, fermer sur demi pointe.



Maîtrise axe sur demi pointe	Tours	E17	Enveloppé ½ tour	Enveloppé 1 tour
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux	Petits sauts	E24	½ tour en l'air	1 tour en l'air
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace	Grands sauts	E32	Saut de biche appel 2 pieds	Saut de biche avec chassé
Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements : pas dansés	E36	Pas de valse côté	3 triplettes en avançant
Amélioration des différentes amplitudes	Soupleses	E38	Passage sur pointe arrivée à genoux avec aide.	Passage sur pointes de la position assise jambes tendues.
Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	Travail au sol et acrobaties	E45	Cambré ventral avec appui sur main, touche les 2 pieds à la tête en même temps	Crevette jambes tendues serrées

Valérie FABRE.